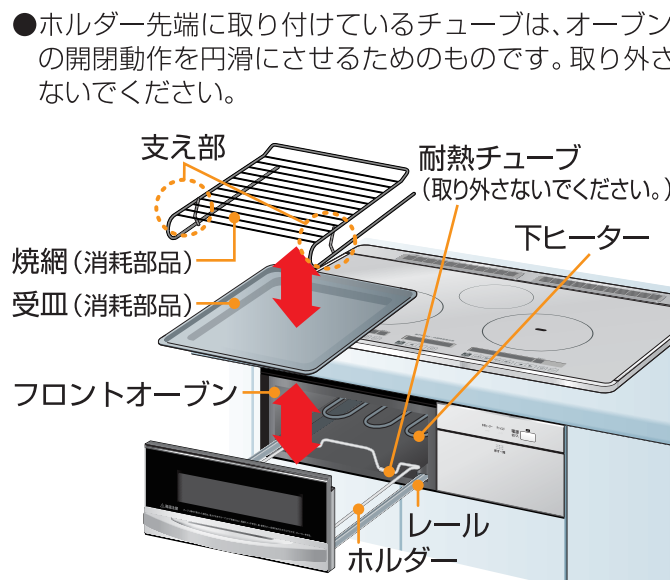
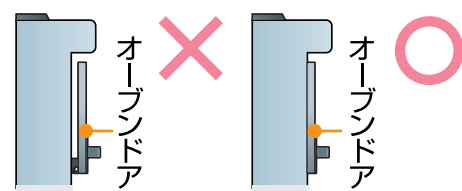
オーブンで調理をする

調理をする前に

●受皿にはアルミホイル、クッキングシート、オーブンシート、グリル用の石などを入れないで使用してください。
●焼網と受皿は必ずセットして使用してください。（やけどや火災の原因となります。）
●受皿はホルダーにセットしてください。（ホルダーの接合部にのりあげたり、下ヒーターに直接載せないでください。）
●焼網は支え部を手前にして受皿にセットしてください。
●オーブンドアはフロントオーブンに密着するまで押し込んでください。

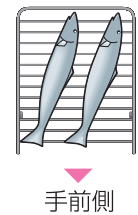
●ホルダー先端に取り付けているチューブは、オーブンの開閉動作を円滑にさせるためのものです。取り外さないでください。

⚠注意

●オーブン使用時は必ず換気扇を使用してください。（調理中、排気口から煙が出ます。）
●オーブンドアの開閉は、オーブンドアのとっての中央を持って行ってください。（それ以外ではオーブンドアの開閉ができない場合があります。）
●焼網に材料を載せるときは、焼網からはみ出さないようにしてください。（材料がヒーターにつくと発火するおそれがあります。）
●連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理してください。オーブン庫内の温度が高いまま調理すると、センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。（高温のためやけどに注意する。）
●自動調理の途中でオーブンドアを開けないでください。上手に調理できません。
●長時間オーブンを使用すると、オーブンドアのとっての下側が熱くなるのでご注意ください。
●調理中、オーブンドアがくもったり、周りに露がついたりすることがあります。周りについた露はふきんでふき取ってください。
●オーブンドアはゆっくり開閉してください。（調理物が焼網から落ちる場合があります。）
●ガラス容器や陶器容器は、焼網からすべり落ちたり焼網の傷つきの原因となるため容器の底にアルミホイルを密着させて使用してください。
●オーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります。
●調理中、吸・排気カバーの上に鍋などを置いて吸・排気口をふさぐと、オーブンドアから煙が漏れたり、オーブンドアの周囲や下側に露がついたりします。
●アルミホイルを使うときは、ヒーターに触れないように注意してください。（ヒーターにつくと発火するおそれがあります。）
●もちはヒーターに触れるので焼かないでください。焼く場合はフライパンで焼いてください。➔P.55

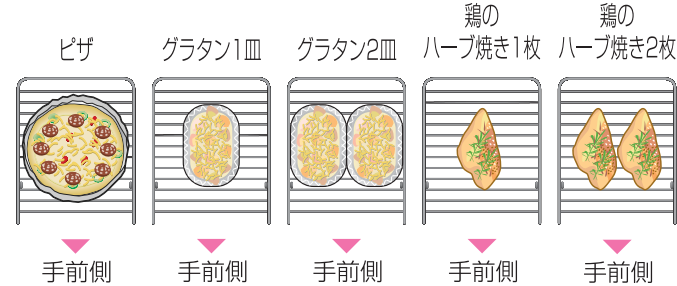
お知らせ
●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
●調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が出ることがあります。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。
●調理直後にオーブンドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
●オーブン調理はメニューに応じて上・下ヒーターを自動的に切り替えます。メニューによっては上・下ヒーターの通電を細かく切り替えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
●手動調理は上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

調理のポイント

魚焼き調理のこつ

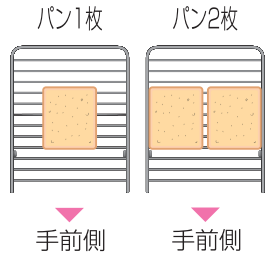
●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
●魚を1～4尾焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
●焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
●焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかげんによって違います。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。）お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。
●生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する約10～20分前に塩をふっておきます。
●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
●焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
●塩さんま（生）は、保存（冷蔵）期間が2日以上の場合、切身・ひものメニューで焼いてください。（皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。）
●はらわたを取ったさんま（生）は、切身・ひものメニューで焼いてください。
●つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

自動調理のこつ

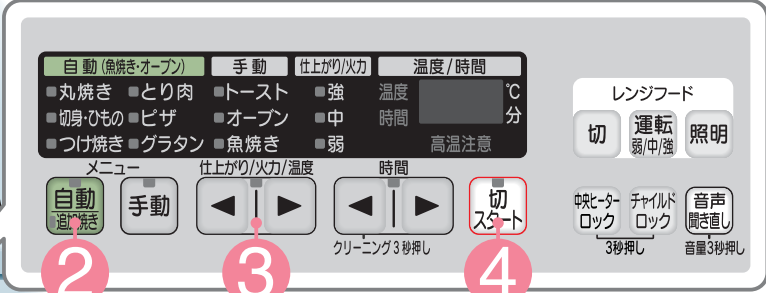
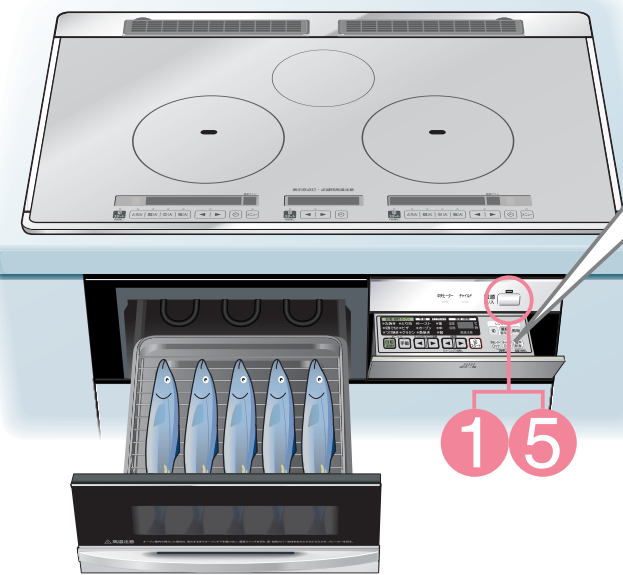
●冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
●冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
●冷凍グラタンを調理するときは、包装を外してからアルミケース皿のまま入れてください。（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）
●焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。
●調理するときの置き方は、図の例のように焼網の中央部に置いてください。

ピザ　グラタン1皿　グラタン2皿　鶏のハーブ焼き1枚　鶏のハーブ焼き2枚
手前側　手前側　手前側　手前側　手前側

手動調理のこつ

●受皿に水を入れない。
●小さくて焼網に載せられない場合は、アルミホイルを敷いてから載せる。
●食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないように載せる。
●器や型の高さは4cm以下のものを使う。
●ケーキを焼く場合はアルミホイルで作った型に生地を流し込んで焼く。
●グラタンやアップルパイなど器や型を使って焼くときは、器や型の底をアルミホイルで包む。
●表面の焼き色がつきすぎるときはアルミホイルをかぶせて焼く。
●加熱途中で様子をみながら加熱し、器や型の前後を入れかえる。
●焼き色が濃すぎたり、薄すぎるときは温度を調節する。
●ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺してみて生地がつかないとでき上がり。
●連続して焼く場合は焼き時間を短くする。

トースト調理のこつ

●受皿に水を入れない。
●焼網にアルミホイルを敷いて焼くと焼き色がつきにくくなります。
●食材の厚さは4cm以下にしてください。
●連続して焼く場合は様子をみながら調理し、焼き時間を短くする。
●冷凍されたパンを焼く場合は様子をみながら調理してください。
●調理するときの置き方は、図の例のように焼網の中央部に置いてください。

オーブンで調理をする（つづき）

自動調理をする

お知らせ

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

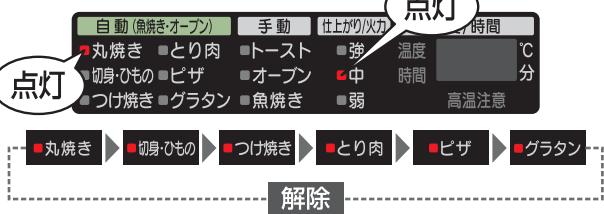
準備 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 自動 追加焼き を押し、希望のメニューの
ランプを点灯させる

3 仕上がり/火力/温度 ◀ ▶ を押し、
材料に適した仕上がりに設定する

4 切 スタート を押し、**通電する**
メロディーが鳴ったら終了です。

調理物を取り出します

- 時間表示に「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。
- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行い、自動 のランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。）焼きが足りないときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。➔P.34
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

点滅

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

※［ ］は1尾（切れ・枚・本）あたりの重さです。（ ）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。								
魚焼き自動調理の目安		ぶりのつけ焼き（しょうゆ漬け）［約100g］5切れ（約15～17分） さわらの西京漬け（みそ漬け、かす漬け）［約80g］5切れ（約15～17分） 焼きとり（たれ焼き）［1本 約50g］8本（約13～16分）		はたはた［約25g］5尾（約12～15分） めざし［約25～30g］5尾（約12～15分） ししゃも［約20g］5尾（約11～13分）	さんまの一夜干し［約110g］2枚（約16～18分） さんまの塩焼き（はらわたなし）［約180g］5尾（約18～19分） 塩鮭［約80g］5切れ（約15～18分） さばの切身［約80～100g］5切れ（約16～18分） あじの開き［約100g］2枚（約15～16分）		塩さんま（塩蔵品）［約180g］1～5尾（1尾:約11～13分）（5尾:約14～16分） はたはた（生）［約30g］5尾（約13～16分）	さんまの塩焼き［約180g］1～5尾（1尾:約14～16分）（5尾:約18～19分） あじの塩焼き［約130g～180g］1～5尾（1尾:約14～16分）（5尾:約18～19分） いさき［約230g］2尾（約16～19分） 鯛の塩焼き［約200～400g］1尾（約14～17分）	鯛の塩焼き［約400g以上］1尾（約17～23分）

※［ ］は1枚（皿・本）あたりの重さです。（ ）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	ピザ			グラタン			とり肉		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「とり肉」の順に強くなっています。								
オーブン自動調理の目安	冷凍ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約10～13分） 冷蔵ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約10～13分）	手作りピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約14～17分）			手作りグラタン［1皿 約240g］2皿（約15～18分）	冷凍グラタン［1皿 約240g］2皿（約22～25分）	鶏手羽先のつけ焼き［1本 約60g］6～8本（約20～23分） 焼きとり（塩焼き）［1本 約50g］8本（約14～17分）	鶏のハーブ焼き［1枚 約250g］1～2枚（約16～20分） ピリ辛ウィング［1本 約60g］6～8本（約19～21分）	ローストビーフ［1本 約300g］1本（約16～20分） 骨付きもも（塩）［1本 約200g］2本（約17～20分）